

突撃！わらびの学校給食

～ 給食を食べて、埼玉を旅しよう！～

# 『おなかいっぱい！ふるさと味めぐり』

令和2年11月

食育月間の6月と収穫の秋の11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県や蕨市で作られている食材や郷土料理、B級グルメにふれる献立が登場します。給食で埼玉にちなんだ料理をおなかいっぱい食べて、ふるさとの味を巡ってみましょう！

☆☆秩父を旅しよう！☆☆



## 豚肉としゃくし菜の炒め物

秩父で多く作られている『しゃくし菜』は、「しゃもじ（しゃくし）」の形に似ていることから名付けられました。8月下旬～9月上旬に種まきをして、10月末～12月初めに収穫されます。寒さが厳しい秩父の気候に適した野菜で、収穫されたしゃくし菜は一冬を越すための保存食として漬け物にしていました。

蕨の給食では、ごはんや炒め物に入れていますが、まんじゅうの具として使ったり、幅広い調理方法があります。



中学校

\*11月11日の献立\*

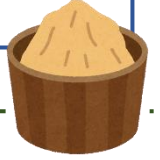
- かてめし
- 牛乳
- ほうれんそう入りメンチカツ
- 豚肉としゃくし菜の炒め物
- アップルーンパイ

## かてめし

秩父の郷土料理で、ごはんの量を増やすための具を「かて」と呼ぶことから、「かてめし」と名付けられました。秩父地方では、おもてなし料理のひとつとされています。

## 肉みそコロッケ

「秩父みそ」を使ったコロッケです。「秩父みそ」は秩父のおいしい水、秩父盆地の寒暖差のある気候を利用して作られており、香りが強く、うまみを感じられるのが特徴です。



中学校

\*11月13日の献立\*

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・肉みそコロッケ
- ・カラフルサラダ
- ・ラビオリスープ

中学校

\*11月16日の献立\*

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの麴焼き
- ・もやしのサラダ
- ・まゆ玉汁



## まゆ玉汁

養蚕が盛んな秩父では、蚕を育てて絹糸を作っていました。繭の出来がよくなるように、繭の形を似せて団子を作りました。団子は木の枝に刺し、飾っていたそうです。時間が経ち、固くなった団子は汁に入れて煮て食べていたそうです。





## ☆☆深谷・本庄を旅しよう!☆☆

埼玉県産のブランド和牛のひとつ『武州和牛』を使い、「牛すき焼き」を作りました。口に入れた瞬間の柔らかさ、脂の香りがよく、かめばかむほどコクが出てくるのが特徴です。



今日もおいしそうなお肉が届きました!

給食は食材にしっかりと火を通します。お肉を柔らかくするために、お酒と砂糖を入れて炒めました。



白菜・長ねぎを入れて完成です!



焼き豆腐・白滝を入れました。豆腐は崩れやすいので、そっと混ぜていきます。



中学校

\*11月18日の献立\*

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚焼きたまご
- ・ゆかり和え
- ・牛すき焼き



## ☆☆飯能・小川を旅しよう!☆☆

「のらぼう菜」と呼ばれる野菜を知っていますか?のらぼう菜は、寒さに強いことから、冬の寒さが厳しい飯能市や小川町付近を中心に栽培されています。茎は太く存在感がありますが、苦みやくせがなく食べやすい味です。



中学校

\*11月19日の献立\*

- ・赤飯(ごま塩)
- ・牛乳
- ・とうふハンバーグ
- ・小松菜サラダ
- ・大根とのらぼう菜のみそ汁

## ☆☆毛呂山・川越を旅しよう!☆☆

### 白菜のゆず漬物

香りがよいことで有名な毛呂山町の「ゆず」。果汁を使ったさっぱりとした漬物です。白菜は、蕨で収穫された物を使っています。



中学校

\*11月26日の献立\*

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・小江戸カレー
- ・チキンスコッチエッグ
- ・白菜のゆず漬物

### 小江戸カレー

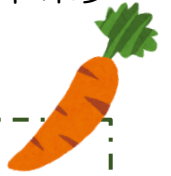
川越は、江戸の町並みが残り「小江戸」と呼ばれています。その川越で昔から盛んに生産されてる「ほうれんそう」「さつまいも」をたっぷりと使ったカレーです。



## ☆☆新座・朝霞を旅しよう!☆☆

埼玉県はにんじんの作付け面積が、平成30年度には全国9位でした。県内のにんじんの主な生産地は、新座市や朝霞市です。新座市や朝霞市では、秋から冬にかけてにんじんを育てています。寒さが深まる時期に作られたにんじんは甘みが強いことが特徴です。また、この地域一帯をおおっている「関東ローム層」は水はけがよいことから、土の中で育つ根菜類の栽培には適しています。堆肥にもこだわり、品質のよい野菜を出荷しています。

今月は、新座市や朝霞市などで作られたにんじんを使った「キャロットポタージュ」と「にんじんいりしゅうまい」が登場しました。



中学校

\*11月17日の献立\*

- ・はちみつパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のわらびりんごソース
- ・温野菜
- ・キャロットポタージュ

中学校

\*11月27日の献立\*

- ・ホット中華麺
- ・牛乳
- ・とうふラーメン
- ・にんじんいりしゅうまい
- ・コーンサラダ



埼玉県産のにんじんを味わえましたか？



## ☆☆さいたまを旅しよう!☆☆

さいたま市のB級グルメ「とうふラーメン」が給食に初登場です。とうふラーメンは『第2回 埼玉B級ご当地グルメ王決定戦』で優勝しています。レストランのクックさんが、まかないとしてとうふを使ったラーメンを作ったのが始まりといわれています。豆板醤をきかせ、ピリッと辛いしょうゆ味のラーメンです。

油でにんにく・しょうが・豆板醤を炒めていきます。



ひき肉をいれてしっかりと炒めていきます。

とうふ・わかめ・長ねぎを入れて火を通して、完成!



クラスの数に合わせて食缶に入れていきます。



中学校

\*11月27日の献立\*

- ・ホット中華麺
- ・牛乳
- ・とうふラーメン
- ・にんじんいりしょうまい
- ・コーンサラダ





## ☆☆わたしたちの町・蕨を旅しよう!☆☆

「わらびりんご」は蕨の特産物です。酸味を活かしてソースを作りました。

わらびりんご果汁を使い、「わらびりんごソース」を作りました。  
わらびりんごの果汁は、こんな色をしています。



鶏肉は、白ワイン・にんにく・塩・こしょうで下味をつけました。味が均一になるようにしっかりと混ぜていきます。



鶏肉を鉄板に並べて、焼いていきます。



焼き上がった鶏肉は、バットに並べて「わらびりんごソース」をかけていきます。

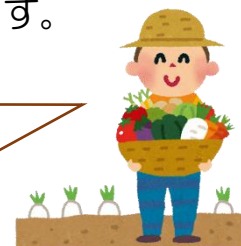


中学校

\*11月17日の献立\*

- ・はちみつパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のわらびりんごソース
- ・温野菜
- ・キャロットポタージュ

蕨には約4haの畑があり、農家さんたちが野菜などを育てています。夏はじゃがいも・玉ねぎ・なすなど、冬は白菜・大根・長ねぎなどを給食に使わせていただいています。毎回、新鮮でおいしい野菜が納品されます。



農家さんから、野菜作りのポイントを教えてもらったところ「土作り」が一番大切だそうです。また、野菜の様子を見ながら水やり・肥料を与えていくことが必要です。

11月23日は「赤飯の日」  
11月24日は「和食の日」でした。

小学校

### \*11月24日の献立\*

- ・赤飯
- ・ごま塩
- ・牛乳
- ・とうふハンバーグ
- ・わらび大根の甘酢和え
- ・つみっこ



「わらび大根の甘酢和え」に、地域で収穫された大根を使いました。きれいにまっすぐと伸びた大根が納品されました。

中学校

### \*11月26日の献立\*

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・小江戸カレー
- ・チキンスコッチエッグ
- ・白菜のゆず漬物



「白菜のゆず漬物」に、地域で収穫された白菜を使いました。「白菜」とひとくくりにしても様々な品種があります。今回納品されたものは葉がオレンジ色の『オレンジクイン』と呼ばれる品種のものです。